经络穴位
按摩大全

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

内容简介

本书收录全身的 409 个穴位，每个穴位配两张图，你既能在人体骨骼图找到精准的穴位位置，又能在真人实体图上快速地找到并按摩该穴，既严谨又简单。同时，还介绍了 60 种常见疾病的按摩方法，每种病症配有 4 种按摩诀窍，向读者提供了快速可查的按摩手法。

一穴双图，三秒钟让你化身按摩达人；一病多穴，全面激发身体最优抵抗力；最省钱、最安全、最有效的健康秘诀，本书一次告诉你。

目录

第一章

60 种常见疾病的特效按摩法

糖尿病

高血压

高脂血症

冠心病

脂肪肝

慢性胆囊炎

更年期综合征

中风后遗症

白内障

头痛

耳鸣

头晕

胸闷

心悸

失眠

牙痛

感冒

咳嗽

哮喘

咽喉肿痛

慢性咽炎

肺炎

慢性支气管炎

过敏性鼻炎

慢性鼻炎

打嗝

恶心、呕吐

腹泻

肠鸣、腹胀

便秘

痔

慢性胃炎

胃下垂

十二指肠溃疡

神经衰弱

坐骨神经痛

面神经麻痹

三叉神经痛

偏头痛

皮肤瘙痒症

湿疹

痤疮

荨麻疹

黄褐斑

颈椎病

腰椎间盘突出症

急性腰扭伤

肩周炎

腰肌劳损

小腿抽筋

足跟痛

类风湿性关节炎

阳痿

早泄

前列腺疾病

遗精

乳腺增生

月经不调

痛经

闭经

第二章

手太阴肺经：气息通畅的总管

保养肺经的最佳方法和时间

肺经上潜伏的疾病

肺经腧穴

中府——胸闷咳嗽中府收

云门——胸痛肩痛全拿下

天府——鼻炎的克星

侠白——缓解肋间神经痛

尺泽——清肺泻热

孔最——咳血的特效穴

列缺——偏、正头痛都不怕

经渠——赶走咳嗽的困扰

太渊——让气血通畅

鱼际——失声莫担心

少商——感冒咽痛不再烦

第三章

手阳明大肠经：

人体淋巴系统的保护神

保养大肠经的最佳方法和时间

大肠经上潜伏的疾病

大肠经腧穴

商阳——调节肠胃功能

二间——腹胀找二间

三间——止痛治痔疮

合谷——昏迷不用怕，合谷唤醒他

阳溪——头痛眼疾一扫光

偏历——防止脑中风 8

温溜——快速止鼻血

下廉——手臂的保护神

上廉——手臂的保护神

手三里——常按增强免疫力

曲池——感冒发热不用愁

肘髎——肘部疾病的克星

手五里——护肩能手

臂臑——眼睛的保健师

肩髃——预防“五十肩”

巨骨——缓解肩臂疼痛

天鼎——治疗扁桃体炎

扶突——咳嗽气喘找扶突

口禾髎——抛掉鼻疾的烦恼

迎香——治疗鼻疾的第一选择

第四章

足阳明胃经：人体的后天之本

保养胃经的最佳方法和时间

胃经上潜伏的疾病

胃经腧穴

承泣——根除黑眼圈

四白——眼保健操的主穴

巨髎——主治面神经麻痹

地仓——抚平口周皱纹

大迎——牙痛是病也不怕

颊车——预防面部皱纹

下关——治疗牙痛与耳鸣

头维——治疗面肌痉挛

人迎——双向调节血压

水突——治疗慢性咽炎

气舍——保养肺脏，预防感冒

缺盆——咳嗽、喘息不再愁

气户——止打嗝好帮手

库房——气喘按按它

屋翳——开胸顺气消炎症

膺窗——胸部保健穴

乳中——祛除目瘤，一个不留

乳根——让乳房更健康

不容——对付胃疾

承满——治疗胃痛胃炎

梁门——预防胃下垂

关门——胃肠不适就找它

太乙——恶心烦躁按太乙

滑肉门——身材美丽的诀窍

天枢——腹泻便秘全搞定

外陵——缓解下腹疼痛

大巨——关爱男人的保健穴

水道——关爱女人的保健穴

归来——对付男女生殖问题

气冲——对付男女生殖问题

髀关——改善下肢麻木

伏兔——解除膝冷腰胯疼

阴市——降血糖好帮手

梁丘——对付顽固胃痛最有效

犊鼻——治疗膝关节炎

足三里——天然营养补品

上巨虚——艾灸可治胃肠病症

条口——让肠胃更强健

下巨虚——主治胃肠病症

丰隆——常刮痧可除湿化痰

解溪——促进血液循环

冲阳——除腹胀，增食欲

陷谷——治慢性胃炎胃下垂

内庭——治理口腔上火最有效

厉兑——快速止吐

第五章

足太阴脾经：

滋阴养血，百病不生

保养脾经的最佳方法和时间

脾经上潜伏的疾病

脾经腧穴

隐白——快速止血

大都——抽筋不怕按大都

太白——健脾化湿

公孙——摆平胸腹疾病

三阴交——妇科病首选穴

商丘——足踝扭伤就揉它

漏谷——小便不畅按漏谷

地机——改善胰岛素分泌

阴陵泉——下焦湿热的克星

血海——祛瘀血、生新血

箕门——主治小便不利

冲门——妇科疾病不用愁

府舍——腹痛不愁，府舍解忧

腹结——腹泻便秘双调节

大横——每天 5 分钟，减肥促消化

腹哀——肝胆疼痛就找它

食窦——胸胁胀痛不用愁

天溪——哺乳妈妈的催乳穴

胸乡——胸胁胀痛不用愁

周荣——让您心平气顺

大包——肺部保健师

第六章

手少阴心经：

掌管人体生死的君王

保养心经的最佳方法和时间

心经上潜伏的疾病

心经腧穴

极泉——治冠心病的常用穴

青灵——祛除疼痛无烦恼

少海——常按少海，疼痛不来

灵道——癫痫止抽就用它

通里——有效缓解肘臂肿痛

阴郄——治疗骨蒸盗汗有特效

神门——安神固本之要穴

少府——养心护肾一举两得

少冲——用力掐按可缓解焦虑

第七章

手太阳小肠经：

反映心脏能力的镜子

保养小肠经的最佳方法和时间

小肠经上潜伏的疾病

小肠经腧穴

少泽——通乳功臣

前谷——泻火治口疮

后溪——治疗颈椎腰椎病的常用穴

腕骨——胆囊疾病多按揉

阳谷——五官“小医生”

养老——晚年体健靠养老

支正——头晕目眩找支正

小海——贫血眩晕求小海

肩贞——肩周炎的必用穴

臑俞——预防上肢不遂

天宗——健胸美体按天宗

秉风——肩胛疼痛就灸它

曲垣——常按可延缓身体老化

肩外俞——刮痧可治头痛

肩中俞——让肩背更有力

天窗——五官疾病就找它

天容——五官疾病就找它

颧髎——色斑粉刺一扫光

听宫——耳聋耳鸣就找它

第八章

足太阳膀胱经：

通达人体全身的水道

保养膀胱经的最佳方法和时间

膀胱经上潜伏的疾病

膀胱经腧穴

睛明——眼睛明亮的法宝

攒竹——刮痧可治黑眼圈

眉冲——目赤肿痛找眉冲

曲差——治疗鼻疾有特效

五处——小儿惊风不可怕

承光——常按可放松身心

通天——让鼻内畅通无阻

络却——消除抑郁精神好

玉枕——头痛就刮它

天柱——头脑清楚，天柱帮助

大杼——颈肩不适的克星

风门——防治感冒莫忘它

肺俞——哮喘病的克星

厥阴俞——保护心脏的卫士

心俞——养心安神多建功

督俞——肠胃疾病的克星

膈俞——止呕吐打嗝有特效

肝俞——清肝明目

胆俞——利胆护体

脾俞——不思饮食就按它

胃俞——养胃和胃

三焦俞——腰疼不怕了

肾俞——护肾强肾

气海俞——提高性致除腰痛

大肠俞——腰酸腰痛多按揉

关元俞——呵护生殖器官

小肠俞——促进营养消化吸收

膀胱俞——小便不利常寻按

中膂俞——调理不孕症

白环俞——主治男女生殖疾病

八髎——防治生殖疾病的要穴

会阳——治疗痔疮便血

承扶——腿痛痔疮常找它

殷门——强健腰腿有绝招

浮郄——快速缓解小腿抽筋

委阳——腰背痛按委阳

委中——即刻缓解腰背痛

附分——颈肩不适就按它

魄户——咳嗽哮喘求魄户

膏肓——强肾保健常施灸

神堂——胸闷心慌用力按

——肩背酸痛不要怕

膈关——矢按叩击降胃气

魂门——点压缓解胸胁痛

阳纲——消炎利胆佐胆俞

意舍——艾灸调理糖尿病

胃仓——增进食欲常按它

肓门——腹部不适就按它

志室——肾虚常按是绝招

胞肓——腰脊疼痛多刮擦

秩边——便秘痔疾不用怕

合阳——腰脚疼痛就揉它

承筋——小腿痉挛揉承筋

承山——腿脚抽筋不再来

飞扬——迅速缓解腿疲劳

跗阳——脚踝肿痛揉揉它

昆仑——脚踝疼痛多拿捏

仆参——牙槽脓肿有奇效

申脉——安神宁心治失眠

金门——急性腰痛就按它

京骨——常按多掐保健康

束骨——推按束骨防感冒

足通谷——温阳散寒治阳虚

至阴——纠正胎位第一穴

第九章

足少阴肾经：人体健康的根本

保养肾经的最佳方法和时间

肾经上潜伏的疾病

肾经腧穴

涌泉——人体生命之源

然谷——滋阴补肾助睡眠

太溪——补肾气，除百病

大钟——强腰壮骨疗效好

水泉——艾灸治痛经

照海——月经不调的救星

复溜——滋补肾阴数它强

交信——调经养血止崩漏

筑宾——排毒好帮手

阴谷——遗尿、遗精选阴谷

横骨——摆脱男人难言痛苦

大赫——生殖健康的福星

气穴——利尿通便疗效好

四满——腹痛腹冷不怕了

中注——常按摩，促消化

肓俞——告别便秘的痛苦

商曲——帮你解决腹痛的烦恼

石关——脾胃虚寒按石关

阴都——有效缓解胃痛

腹通谷——胃痛呕吐不用怕

幽门——腹胀腹泻双调节

步廊——乳房保健穴

神封——迅速缓解气喘

灵墟——风寒咳嗽找灵墟

神藏——艾灸治咳喘

彧中——定咳顺气好帮手

俞府——胜过止咳良药

第十章

手厥阴心包经：

护卫心主的大将军

保养心包经的最佳方法和时间

心包经上潜伏的疾病

心包经腧穴

天池——乳腺增生的克星

天泉——增强心脏活力

曲泽——胸闷、心慌多按揉

郄门——心绞痛的应急穴

间使——治打嗝之要穴

内关——心神卫士

大陵——牙肿口臭不见了

劳宫——安神解疲劳

中冲——补益肝肾

第十一章

手少阳三焦经：捍卫头脑安全

保养三焦经的最佳方法和时间

三焦经上潜伏的疾病

三焦经腧穴

关冲——远离更年期烦恼

液门——清火散热有奇效

中渚——治疗颈肩背痛常用穴

阳池——驱走手脚的寒冷

外关——缓解腰痛治疗风湿

支沟——排除体内毒素

会宗——温通经脉治耳鸣

三阳络——治疗耳聋牙痛

四渎——治疗咽喉肿痛有特效

天井——淋巴结核不用怕

清泠渊——着急上火就揉它

消泺——有效治疗各种痛证

臑会——专治肩膀痛

肩髎——缓解肩痛不举

天髎——治疗颈项强痛

天牖——缓解颈肩酸痛

翳风——快速止嗝

瘈脉——小儿惊风疗效佳

颅息——头痛耳鸣揉颅息

角孙——保护眼睛不受伤害

耳门——护耳有绝招

耳和髎——五官疾病不必苦恼

丝竹空——头痛头晕都点它

第十二章

足少阳胆经：

具有神奇养生功用的经脉

保养胆经的最佳方法和时间

胆经上潜伏的疾病

胆经腧穴

瞳子髎——治疗目赤眼花特效穴

听会——有助改善耳鸣耳聋

上关——常按预防视力减退

颔厌——五官疾病不必苦恼

悬颅——集中精力不走神

悬厘——偏头痛的终结者

曲鬓——牙痛颊肿就揉它

率谷——艾灸治头痛

天冲——牙龈肿痛找天冲

浮白——专治头发白

头窍阴——耳鸣耳聋不担忧

完骨——常按可改善贫血

本神——头痛、目眩就按它

阳白——淡化抬头纹

头临泣——头痛鼻塞及时了

目窗——擦亮你的眼睛

正营——专治头痛头晕

承灵——面部痉挛按按它

脑空——后脑疼痛不要怕

风池——疏风散寒治感冒

肩井——治疗落枕与肩痛

渊腋——腋窝汗多不用愁

辄筋——养肝护肝好帮手

日月——主治胆疾

京门——补肾大穴

带脉——妇科疾病患者的福音

五枢——妇科疾病患者的福音

维道——消除四肢浮肿

居髎——针对腰腿疾病

环跳——腰痛腿疼先按它

风市——常按常揉远中风

中渎——常按消除胆囊结石

膝阳关——治疗膝盖痛有特效

阳陵泉——快速止抽筋

阳交——急性疼痛找阳交

外丘——止痛能手

光明——除目赤，助视力

阳辅——熬夜头晕就按它

悬钟——降血压效果好

丘墟——清醒头脑

足临泣——呵护女性乳房

地五会——足趾麻木不适就找它

侠溪——头痛目眩按一按

足窍阴——点刺可治头痛牙痛

第十三章

足厥阴肝经：修身养性的关键

保养肝经的最佳方法和时间

肝经上潜伏的疾病

肝经腧穴

大敦——快速止血的能手

行间——改善目赤与头痛

太冲——清肝火消怒气

中封——保养精血之要穴

蠡沟——治疗瘙痒有奇效

中都——急性疼痛揉中都

膝关——膝关节疼痛就揉它

曲泉——乳腺增生就找它

阴包——生殖泌尿它统管

足五里——通利小便见效快

阴廉——给女人多一点呵护

急脉——急性腹痛就按它

章门——腹胀按之效如神

期门——疏肝理气化瘀积

第十四章

任脉：掌管女性妊养的总管

任脉的保养方法

任脉上潜伏的疾病

任脉腧穴

会阴——专治男女性功能障碍

曲骨——治前列腺炎通小便

中极——解除尿频尿痛

关元——第一性保健大穴

石门——治疗水肿就热敷

气海——任脉之补虚要穴

阴交——腹泻不止揉阴交

神阙——睡前按之补亏虚

水分——水肿腹水常按它

下脘——缓解胃痛促消化

建里——体虚之人的温补药

中脘——胃痛、呕吐有效止

上脘——增加你的胃动力

巨阙——治疗胃下垂有良效

鸠尾——皮肤干燥不用愁

中庭——胸满呕吐就找它

膻中——乳汁不足就灸它

玉堂——常按可增强胸腺活力

紫宫——让呼吸更加顺畅

华盖——咽喉的护理师

璇玑——定喘顺气找璇玑

天突——缓解声音嘶哑

廉泉——中风失语就求它

承浆——治疗口腔疾病好帮手

第十五章

督脉：调节阳经气血的总督

督脉的保养方法

督脉经上潜伏的疾病

督脉腧穴

长强——治疗便秘痔疮的首选

腰俞——腰酸腰痛不用怕

腰阳关——遗精阳痿不复返

命门——强腰膝，补肾气

悬枢——腰脊强痛就按它

脊中——增强肠腑功能

中枢——健脾胃，促消化

筋缩——善治筋脉拘挛

至阳——快速止痛有绝招

灵台——治疗忧郁失眠的养心穴

神道——缓解心绞痛

身柱——治疗咳嗽和气喘

陶道——常按可愉悦身心

大椎——感冒清热找大椎

哑门——声音沙哑不苦恼

风府——感冒及时擦风府

脑户——头痛感即刻减轻

强间——让你睡好心情好

后顶——头痛眩晕就按它

百会——长命百岁保健穴

前顶——头晕头痛找前顶

囟会——头痛鼻塞不见了

上星——有效缓解眼疲劳

神庭——头昏呕吐不怕了

素髎——主治鼻塞

水沟——人体急救 120

兑端——牙痛鼻塞就揉它

龈交——治疗急性腰扭伤有妙招

印堂——提神醒脑

第十六章

经外奇穴：

对症治疗，效果神奇

四神聪——头痛健忘多敲击

当阳——头痛眩晕揉当阳

鱼腰——改善目胀酸痛

太阳——脑神经的天然调节器

耳尖——防治麦粒肿

球后——治疗眼疾

上迎香——专治鼻疾

内迎香——常按防治鼻炎

聚泉——预防味觉减退

海泉——清除口腔炎症

金津——中暑昏迷可刺它

玉液——预防口腔疾病

翳明——善治各种眼疾

颈百劳——颈肩不适的克星

子宫——摆脱女人难言苦恼

定喘——即刻缓解咳喘

夹脊——保养全身脏腑

胃脘下俞——治疗胰腺炎效果好

痞根——肝脾肿大就找它

下极俞——壮腰好帮手

腰宜——对付生殖系统疾病有办法

腰眼——腰痛当然找腰眼

十七椎——胎位不正找它帮

腰奇——治痔疮要穴

肘尖——治疗颈淋巴结核效果好

二白——痔疮脱肛找二白

中泉——治哮喘按中泉

中魁——治打嗝要穴

大骨空——治目翳内障就靠大骨空

小骨空——治目赤肿痛就靠小骨空

腰痛点——急性腰扭伤就点它

外劳宫——落枕找外劳宫

八邪——毒蛇咬伤急救穴

四缝——小儿食积不用愁

十宣——急救专家

髋骨——治膝关节炎就找它

鹤顶——治疗膝关节痛有特效

百虫窝——皮肤瘙痒不怕了

内膝眼——治疗膝关节炎有特效

膝眼——缓解膝部肿痛

胆囊——胆道疾病找胆囊

阑尾——阑尾炎不用怕

外踝尖——脚气不妨揉揉它

内踝尖——脚上功夫治牙痛

八风——足部肿痛用八风

独阴——有效缓解心绞痛

气端——中风急救用气端

附录

四季养生的 12 个特效穴位

调养五脏的 10 个特效穴位

9 种体质的特效按摩

十四经脉腧穴及经外奇穴笔画索引

点击下面的书名，立刻获取本书：

经络穴位按摩大全（汉竹）找穴不出错，久按成良医

天猫双 11 单日销售额，“土豪”店铺排行榜

第一名：小米官方旗舰店，销售额：5.53 亿

点击进入【小米官方旗舰店】

第二名：海尔官方旗舰店，销售额：1.81 亿

点击进入【 海尔官方旗舰店】

第三名：骆驼服饰官方旗舰店，销售额：1.70 亿

点击进入【骆驼服饰官方旗舰店】

第四名：罗莱家纺官方旗舰店，销售额：1.61 亿

点击进入【罗莱家纺官方旗舰店】

第五名：JackJones 官方旗舰店，销售额：1.59 亿

点击进入【JackJones 官方旗舰店】

第六名：韩都衣舍旗舰店，销售额：1.37 亿

点击进入【韩都衣舍旗舰店】

第七名：全友家居官方旗舰店，销售额：1.29 亿

[点击进入【全友家居官方旗舰店】]

第八名：茵曼官方旗舰店，销售额：1.21 亿

[点击进入【茵曼官方旗舰店】]

第九名：富安娜官方旗舰店，销售额：1.21 亿

[点击进入【富安娜官方旗舰店】]

第十名：裂帛服饰旗舰店，销售额：1.20 亿

点击进入【裂帛服饰旗舰店】

第十一名：gxg 官方旗舰店，销售额：1.16 亿

点击进入【gxg 官方旗舰店】

第十二名：Artka 官方旗舰店，销售额：1.09 亿

点击进入【Artka 官方旗舰店】

更多相关资讯和好玩的那些事儿，请速速光临我的地盘:

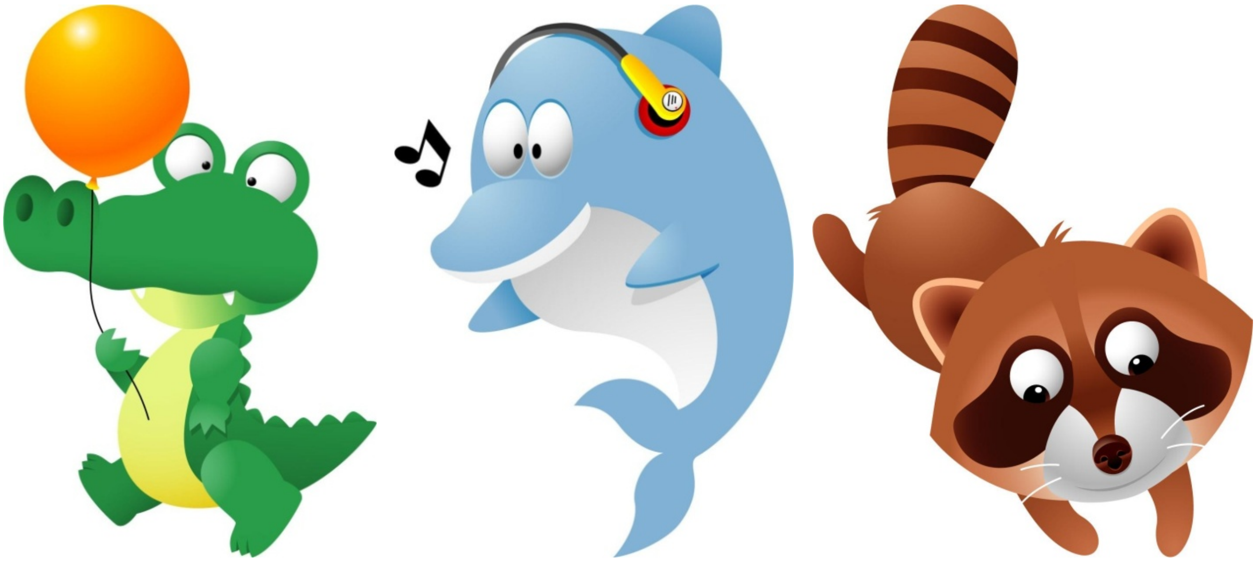
QQ 空间：http://2476190175.qzone.qq.com

新浪博客：http://blog.sina.com.cn/dream22dian

新浪微博：http://weibo.com/dream22dian

百度空间：http://hi.baidu.com/dream22dian

联系方式:

QQ: 2476190175

邮箱：2476190175@qq.com